



ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

TITLE

HUBUNGAN SLEEP HYGIENE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA-SISWI SEKOLAH MENENGAH ATAS

ABSTRACT

Sleep hygiene merupakan kumpulan perilaku sebelum tidur, kebiasaan tidur, dan kondisi lingkungan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur dan untuk menghindari atau untuk terapi terhadap gangguan tidur tertentu. Pada usia remaja, resiko terjadinya sleep hygiene yang buruk dapat meningkat, hal ini dikarenakan adanya perubahan sikap dan perilaku yang terjadi pada usia remaja sebagai proses penyesuaian diri dari anak-anak menuju kedewasaan. Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan desain cross-sectional, yang dilakukan terhadap 70 siswa-siswi di SMAN 1 Indrapuri, Kabupaten Aceh Besar. Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Dari 70 orang sampel yang terdiri dari laki-laki 20 orang (28,6%) dan perempuan 50 orang (71,4%) didapatkan 42 orang (60%) mengalami sleep hygiene yang baik dan 40 orang (51,7%) mengalami kualitas tidur yang baik. Berdasarkan hasil uji statistik, terdapat hubungan yang signifikan sleep hygiene dengan kualitas tidur dengan nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$). Terdapat hubungan yang signifikan subskala perilaku sebelum tidur dengan kualitas tidur dengan nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$). Terdapat hubungan yang signifikan subskala kebiasaan tidur dengan kualitas tidur dengan nilai signifikansi 0,008 ($p < 0,05$). Terdapat hubungan yang signifikan subskala stress emosional dengan kualitas tidur dengan nilai signifikansi 0,007 ($p < 0,05$). Dan terdapat hubungan yang signifikan subskala kondisi lingkungan dengan kualitas tidur dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,005$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada siswa-siswi Sekolah Menengah Atas. Terdapat hubungan dari masing-masing subskala sleep hygiene dengan kualitas tidur pada siswa-siswa Sekolah Menengah Atas.

Kata Kunci: Sleep hygiene, kualitas tidur, siswa-siswi SMA.